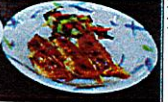
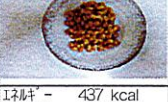
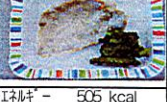


予定配布献立表

	朝食			昼食			夕食			合計
2025/09/28 日曜日	米飯130g 味噌汁	・いかボール煮物 ・なめ茸和え	1食分 - 349 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 2.1 g 塩分 2.57 g 	米飯130g 魚の塩バター焼き	・南瓜サラダ ・漬物	1食分 - 535 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 塩分 1.52 g 	米飯130g 味噌汁 麻婆豆腐	・白菜の炒り煮 ・パインアップル	1食分 - 495 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.7 g 塩分 2.42 g 	1食分 - 1379 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 35.8 g 塩分 6.51 g 水分 1363 g 食繊維 13.4 g
2025/09/29 月曜日	米飯130g 味噌汁	・旬彩焼き ・ブロッコリーのサラダ	1食分 - 398 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.1 g 塩分 2.28 g 	米飯130g 魚の照焼き	・胡麻味噌和え ・洋梨缶	1食分 - 531 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.5 g 塩分 1.75 g 	米飯130g 味噌汁 酢豚	・菜花の煮浸し ・漬物	1食分 - 517 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.1 g 塩分 3.10 g 	1食分 - 1445 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 33.7 g 塩分 7.13 g 水分 1334 g 食繊維 16.0 g
2025/09/30 火曜日	米飯130g 味噌汁 さんま蒲焼缶	・もやしサラダ	1食分 - 392 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.2 g 塩分 2.22 g 	スパゲッティボリタン	・ごぼうサラダ ・りんご缶	1食分 - 631 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 27.2 g 塩分 3.98 g 	米飯130g 味噌汁 えびつみれの中華風煮	・キャベツの味噌和え ・漬物	1食分 - 460 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.2 g 塩分 2.89 g 	1食分 - 1482 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 49.6 g 塩分 9.10 g 水分 1313 g 食繊維 16.6 g
2025/10/01 水曜日	おじや きんぴら	・たまご豆腐	1食分 - 410 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 7.2 g 塩分 2.82 g 	米飯130g 蒸し魚の洋風だれ	・花野菜サラダ ・漬物	1食分 - 500 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.25 g 	米飯130g 味噌汁 ぎょうざ	・煮物 ・黄桃缶	1食分 - 501 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.1 g 塩分 2.86 g 	1食分 - 1410 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 31.2 g 塩分 7.93 g 水分 1497 g 食繊維 15.5 g
2025/10/02 木曜日	米飯130g 味噌汁 彩り信田煮	・ごま和え	1食分 - 425 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.4 g 塩分 3.02 g 	海老のクリーム煮 キャベツサラダ	・フルーツポンチ	1食分 - 620 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 14.7 g 塩分 3.41 g 	米飯130g 味噌汁 魚の青しそ焼き	・辛子和え ・漬物	1食分 - 435 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.6 g 塩分 2.68 g 	1食分 - 1480 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 39.8 g 塩分 9.10 g 水分 1280 g 食繊維 16.4 g
2025/10/03 金曜日	米飯130g 味噌汁 鮭水煮缶	・ピーマン炒め	1食分 - 430 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.9 g 塩分 1.74 g 	米飯130g 肉の粕漬け焼き	・大根の梅おかか ・漬物	1食分 - 537 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 20.5 g 塩分 1.55 g 	米飯130g 味噌汁 白身魚フライ	・南瓜の煮付 ・レモン	1食分 - 461 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.3 g 塩分 2.32 g 	1食分 - 1428 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 33.7 g 塩分 5.62 g 水分 1559 g 食繊維 13.1 g
2025/10/04 土曜日	米飯130g 味噌汁 レアスクランブル	・フレンチ和え	1食分 - 437 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 8.7 g 塩分 2.67 g 	米飯130g 魚の中華照り焼き	・海苔和え ・白桃缶	1食分 - 505 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.5 g 塩分 1.46 g 	米飯130g 味噌汁 すき焼き風	・おろし和え ・春雨昆布	1食分 - 457 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.6 g 塩分 3.27 g 	1食分 - 1398 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 31.8 g 塩分 7.40 g 水分 1369 g 食繊維 13.7 g